

LUNEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
07,30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B
08,30	RICCARDO	GYM MUSIC	A/B
08,30	DANIELE	TOTAL BODY	C ESTERNO
08,30	SIMONA	STRIDING (#)	C
09,30	ALESSIA	GINN. MORBIDA	B
09,00	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
09,30	SIMONA	STRETCHING	D
09,30	RICCARDO	POWER STRETCH	A
11,15	ALICE	CORPO LIBERO/GAG	A/B
12,05	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	A/B
13,30	ALICE	TOTAL BODY	A/B
13,30	PATRIZIA	INDOOR CYCLING (#)	C
13,30	ELISABETTA	STRETCHING	D

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17,30	DANIELE	CORPO LIBERO/GAG	A/B
18,30	DANIELE	G A G	A
18,20	GIULIA	PILATES	B
18,30	GIUSEPPE	STRIDING (#)	C
19,10	CLAUDIA C.	POWER BODY	BAR
19,30	FLAVIO F.	STRECH & TONE	A/B
19,30	STEFANO F.	INDOOR CYCLING (#)	C
20,25	PIERPAOLO	PRE-PUGILISTICA	A/B

MARTEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
7,30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B
8,30	ELISABETTA	ARM BODY SCULPT	A/B
8,30	SIMONA	PILATES	D
9,30	ALESSIA	POSTURALE	A/B
9,30	ELISABETTA	STRETCH & TONE	D
12,15	GIULIA	PILATES	A/B
13,30	ERMANNNO	PILATES	D
13,30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B
13,30	VITO	INDOOR CYCLING (#)	C

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17,30	DANIELE	CORPO LIBERO/GAG	A/B
18,30	CRISTINA	STRIDING (#)	C
18,30	MAURIZIO	TOTALBODYWORKOUT	A/B
19,30	MAURIZIO	STRETCH & TONE	D
19,30	PATRIZIA	INDOOR CYCLING (#)	C
19,30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	C ESTERNO
20,00	SANDRO	CORPO LIBERO	C ESTERNO/D
20,30	DANIELE D.	FIT-BOXE	A/B

MERCOLEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
8,30	RICCARDO	CORPO LIBERO	A/B
8,30	SIMONA	STRIDING (#)	C
8,30	DANIELE	GAG	C ESTERNO
9,30	ALESSIA	GINN. MORBIDA	B
9,00	DOUGLAS	ZUMBA	BAR
9,30	SIMONA	STRETCHING	D
9,30	RICCARDO	POWER STRETCH	A
11,15	ALICE	TONE UP	A/B
12,05	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	A/B
13,30	ALICE	TOTAL BODY	A/B
13,30	PATRIZIA	INDOOR CYCLING (#)	C
13,30	ELISABETTA	STRETCHING	D

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17,30	SIMONA	TOTALBODY CONDITIONING	A/B
18,30	STEFANO A.	STRIDING (#)	C
18,30	SIMONA	GAG	A/B
18,30	GIULIA	PILATES	D
19,15	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	BAR
19,30	CLAUDIA C.	POWER BODY	A/B
19,30	GIULIA	PILATES	D
19,30	STEFANO A.	INDOOR CYCLING (#)	C
20,25	PIERPAOLO	PRE-PUGILISTICA	A/B

GIOVEDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
07,30	SIMONA	CORPO LIBERO	A/B
08,30	ELISABETTA	G A G	A/B
08,30	SIMONA	PILATES	D
09,30	ELISABETTA	STRETCH & TONE	D
09,30	ALESSIA	POSTURALE	A/B
12,15	GIULIA	PILATES	A/B
13,30	ERMANNNO	PILATES	D
13,30	VITO	INDOOR CYCLING (#)	C
13,30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	A/B

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17,30	DANIELE	CORPO LIBERO/GAG	A/B
18,30	CRISTINA	STRIDING (#)	C
18,30	MAURIZIO	TOTAL BODY WORKOUT	A/B
19,30	PATRIZIA	INDOOR CYCLING (#)	C
19,30	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	C ESTERNO
20,00	SANDRO	CORPO LIBERO	C ESTERNO/D
20,30	DANIELE D.	FIT-BOXE	A/B

VENERDÌ

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
08,30	RICCARDO	GYM MUSIC	A/B
08,30	DANIELE	TOTAL BODY WORKOUT	C ESTERNO
09,30	RICCARDO	POWER STRETCH	A/B
09,30	ALICE	STRETCHING	D
09,00	DOUGLAS	LATIN DANCE	BAR
10,20	RICCARDO	G A G	A/B
11,15	ALICE	TOTAL BODY	A/B
12,05	CLAUDIA	ANUSARA YOGA	A/B
13,30	ALICE	TOTAL BODY	A/B
13,30	PATRIZIA	INDOOR CYCLING (#)	C
13,30	ELISABETTA	STRETCHING	D

LEZIONI CON FORMULA SOLO MATTINA

17,30	DANIELE	CORPO LIBERO/GAG	A/B
18,30	LUCA	POWER BODY	A/B
19,30	LUCA	POWER BODY	D
18,30	GIULIA	PILATES	D
19,30	FLAVIO F.	STRECH & TONE	D
19,30	GIULIA	PILATES	BAR
20,25	PIERPAOLO	PRE-PUGILISTICA	A/B
20,00	SANDRO	CORPO LIBERO	C ESTERNO/D

SABATO

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
9,30	ELISABETTA S.	TOTAL BODY	A/B
10,30	ELISABETTA S.	STRIDING (#)	C
11,20	GIULIA	PILATES	A/B
12,25	PIERPAOLO	CROSS TRAINING	C ESTERNO

DOMENICA

ORA	ISTRUTTORE	ATTIVITÀ	SALA
10,45	A ROTAZIONE	T. B. C. - G. A. G. STRETCHING	A/B

PER LE MODALITÀ DI FREQUENZA E L'UTILIZZO DELLE STRUTTURE SI RIMANDA AGLI APPOSITI REGOLAMENTI.

(#) LEZIONI CON PRENOTAZIONE IN CASO DI MANCANZA DI POSTI IN UN DETERMINATO ORARIO IL SOCIO POTRÀ PARTECIPARE AD ALTRA ATTIVITÀ O ATTENDERE UN ORARIO SUCCESSIVO.

A SETTEMBRE, GIUGNO E A LUGLIO IL PIANO ORARIO SARÀ RIDOTTO. LA DIREZIONE SI RISERVA DI EFFETTUARE VARIAZIONI AGLI ORARI E AL PIANO DELLE LEZIONI.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ORARIO VASCA	GRANDE PICCOLA	GRANDE PICCOLA	GRANDE PICCOLA	GRANDE PICCOLA	GRANDE PICCOLA	GRANDE PICCOLA	GRANDE PICCOLA
09.10 - 10.00 *						DREN UP FRANCESCA	
11.00 - 11.50 *	ACQUA GYM MARINA			ACQUA GYM MARINA			ACQUA GYM A ROTAZIONE
11.50 - 12.40 *						HYDROBIKE PIERO	
12.15 - 13.05 *	ACQUA GAG PAMELA	DREN UP FRANCESCA	HYDROBIKE ALICE	ACQUA GYM PAMELA	HYDROBIKE ALICE	ACQUA GYM PAMELA	HYDROBIKE A ROTAZIONE
12.50 - 13.40 *						ACQUA GYM PIERO	
13.15 - 14.05 *	HYDROBIKE CLARISSA			HYDROBIKE CLARISSA		HYDROBIKE CLARISSA	
13.30 - 14.20 *	ACQUA GYM PAMELA	DREN UP FRANCESCA	HYDROGYM CIRCUIT ALICE	ACQUA GYM PAMELA	HYDROGYM CIRCUIT CLARISSA	ACQUA GYM PAMELA	
18.20 - 19.10	ACQUA GYM FEDERICA		HYDROBIKE PIERO	ACQUA GYM FEDERICA	HYDROBIKE DAVID	ACQUA GYM PIERO	
19.20 - 20.10	HYDROBIKE FEDERICA		ACQUA GYM PIERO	HYDROBIKE FEDERICA	ACQUA GYM DAVID	HYDROBIKE PIERO	
NUOTO	11,00/15,00 *	07,00/08,30 * 11,00/14,30 *	07,00/08,30 * 11,00/14,30 *	11,00/15,00 *	07,00/08,30 * 11,00/14,30 *	08,30/14,30 *	08,30/13,30 *
RELAX & TRAINING	08,15/09,10 * 14,10/15,30 * 20,30/21,30	07,00/09,10 * 14,20/15,30 *	07,00/08,30 * 14,10/15,30 * 20,30/21,30	08,15/09,10 * 14,20/15,30 *	07,00/08,30 * 14,20/15,30 * 20,30/21,30	08,30/09,30 * 14,10/18,30 *	08,30/12,00 N. FAMIGLIA 09,45/12,00
SAUNA & IDROMASSAGGIO	09,00/14,30 * 14,30/21,30	09,00/14,30 * 14,30/21,30	12,15/14,30 * 14,30/21,30	09,00/14,30 * 14,30/21,30	12,15/14,30 * 14,30/21,30	08,30/14,30 * 14,30/19,00	08,30/13,30 *

LEGENDA: # LEZIONI A PRENOTAZIONE * ORARIO OPEN MATTINA

VASCA ESTERNA							
12.10 - 13.00 *	ACQUA GYM CLARISSA		ACQUA GYM CLARISSA		ACQUA GYM CLARISSA		
13.30 - 14.20 *				ACQUA DANCE ALICE			
SOLARIUM	09,30/19,00	09,30/19,00	09,30/19,00	09,30/19,00	09,30/19,00	09,30/18,30	09,30/18,30
PISTA DI ATLETICA LEGGERA E PERCORSO VITA ATTREZZATO	18,00/21,30	A DISPOSIZIONE DEGLI ASSOCIATI				14,30/19,00	08,30/13,30
		18,00/21,30	18,00/21,30	18,00/21,30	18,00/21,30		